

| 星期一食譜 | | | |
|---|--|--|--|
| 木瓜花生鯪魚湯 | 古法蒸黃魷鮓 | 香辣雙椒雞 | 鹹蛋蒸肉餅 |
| 材料： 花生 二兩 眉豆 二兩 木瓜(切件) 十兩 鯪魚 一條 步驟： 1. 鯪魚用薑片略煎 2. 加入適量清水煲滾 3. 下所有材料煮滾，改用慢火煲兩個半小時 4. 下鹽調味即成 | 材料： 黃魷鮓 一條 豬肉(切絲) 二兩 鮮冬菇(切絲) 二兩 陳皮(切絲) 適量 步驟： 1. 魚底鋪蔥段，豬肉絲、鮮冬菇絲及陳皮絲鋪在魚身上 2. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 3. 淋上熟油調味即可 | 材料： 雞(切件) 半隻 青燈籠椒(切角) 半個 紅燈籠椒(切角) 半個 步驟： 1. 雞件醃好，下油將雞件略煎 2. 加入青燈籠椒角及紅燈籠椒角同炒 3. 下調味略炒即成 | 材料： 豬肉(剁碎) 半斤 鹹鴨蛋(蒸熟後切粒) 一隻 步驟： 1. 豬肉碎加入調味拌勻 2. 鹹鴨蛋粒鋪在豬肉碎上 3. 隔水蒸熟即成 |
| 星期二食譜 | | | |
| 鮮蝦豆腐湯 | 滑蛋炒蝦仁 | 三絲炒魚鬆 | 南瓜豬柳 |
| 材料： 草蝦(去腸) 五份二斤 豆腐 兩塊 步驟： 1. 煲滾適量上湯，下所有材料煮十五分鐘 2. 下鹽調味即成 | 材料： 花蝦(去腸) 半斤 雞蛋(已發成漿) 三隻 步驟： 1. 花蝦用鹽及胡椒粉略醃備用 2. 下油將花蝦炒熟 3. 加入雞蛋漿略炒即成 | 材料： 絞鯪魚肉 三份一斤 沙葛(切絲) 四兩 甘筍(切絲) 四兩 青燈籠椒(切絲) 四兩 步驟： 1. 絞鯪魚肉加入調味拌勻 2. 下油將絞鯪魚肉煎至兩面呈金黃色，盛出後切條備用 3. 下沙葛絲、甘筍絲及青燈籠椒絲炒勻，絞鯪魚肉條回鑊同炒 4. 下調味略炒即成 | 材料： 豬肉(切絲) 四份一斤 南瓜(切片) 半斤 步驟： 1. 南瓜片用適量上湯煮熟，盛碟備用 2. 豬肉絲醃好備用 3. 爆香薑片及紅尖椒絲，下豬肉絲炒熟 4. 炒熟後盛出並鋪在南瓜片上即成 |
| 星期三食譜 | | | |
| 乳鴿雪耳湯 | 豉汁蒸桂花魚 | 日式煮三文魚塊 | 麵豉醬炒白豆角牛肉 |
| 材料： 鴿子(余水) 一隻 雪耳(已浸) 二兩 瘦肉(余水) 四份一斤 紅棗 適量 步驟： 1. 煲滾適量清水，下鴿子、瘦肉及紅棗煲約兩小時 2. 加入雪耳再煲半小時 3. 下鹽調味即成 | 材料： 桂花魚 一條 豆豉 少量 步驟： 1. 魚底鋪蔥段，蒜蓉及豆豉鋪在魚身上 2. 淋醬油在魚身上調味 3. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份即可 | 材料： 三文魚 兩片 青豆角(切段) 半斤 步驟： 1. 爆香薑片，下三文魚煎至兩面呈金黃色 2. 加入調味、日式照燒汁及少量清水煮勻 3. 加入青豆角段同煮至熟即可 | 材料： 牛肉(切片) 四份一斤 白豆角(切段) 半斤 步驟： 1. 牛肉片醃好備用 2. 爆香麵豉醬，下牛肉片略炒，加入白豆角段同炒 3. 加入少量清水及調味炒熟即成 |
| 星期四食譜 | | | |
| 綠豆蓮藕湯 | 翡翠蓮藕片 | 馬鈴薯炒牛柳絲 | 茄汁蝦 |
| 材料： 蓮藕(切件) 三份一斤 綠豆 二兩 豬肉(余水) 六兩 步驟： 1. 煲滾適量清水，下所有材料煮滾 2. 改用慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成 | 材料： 蓮藕(切片) 半斤 京蔥 一條 竹筍 一條 步驟： 1. 爆香薑片，下蓮藕片略炒 2. 加入其他材料同炒 3. 下鹽、麻油及胡椒粉調味，同炒至熟即成 | 材料： 牛肉(切絲) 三份一斤 馬鈴薯(切絲) 兩隻 步驟： 1. 牛肉絲醃好備用 2. 爆香薑片及紅尖椒絲，下牛肉絲略炒 3. 加入馬鈴薯絲同炒至熟 4. 下調味略炒即成 | 材料： 草蝦(去腸) 三份二斤 步驟： 1. 草蝦用鹽及胡椒粉略醃備用 2. 爆香薑片及蒜蓉，下草蝦略炒 3. 加入茄汁、少許鹽及糖炒勻即成 |

星期五食譜

| 粉葛赤小豆鯪魚湯 | 雪裏紅炒肉絲 | 四季豆冬菇 | 京蔥炒雞柳 |
|---|--|---|--|
| <p>材料： 鯪魚 一條 粉葛(切件) 三份一斤 赤小豆 適量</p> <p>步驟： 1. 鯪魚用薑片略煎 2. 煲滾適量清水，下所有材料煮滾 3. 改用慢火煲兩小時 4. 下鹽調味即成</p> | <p>材料： 豬肉(切絲) 四份一斤 雪菜 適量 豆腐(切粒) 二兩 青毛豆 適量</p> <p>步驟： 1. 豬肉絲醃好，爆香紅尖椒絲，下豬肉絲略炒 2. 加入雪菜、豆腐粒及青毛豆同炒至熟 3. 下調味即成</p> | <p>材料： 四季豆 三份一斤 鮮冬菇 三兩</p> <p>步驟： 1. 四季豆汆水後備用 2. 用適量上湯將四季豆及鮮冬菇煮熟 3. 下調味略煮即成</p> | <p>材料： 雞肉(切條) 四份一斤 京蔥(切段) 一條</p> <p>步驟： 1. 雞肉條醃好備用 2. 爆香薑片及青尖椒絲，下雞肉條略炒 3. 加入京蔥段同炒至熟 4. 下調味略炒即成</p> |

星期六/日食譜

| 四寶鴿肉湯 | 薑蔥炒蟹 | 竹筍蒜苗炒帶子 | 番茄煮魚腩 |
|--|---|---|---|
| <p>材料： 鴿(汆水) 一隻 蓮子 二兩 乾龍眼肉 二兩 枸杞(已浸) 二兩 蜜棗(已浸) 兩粒</p> <p>步驟： 1. 煲滾適量清水，下所有材料煮滾 2. 改用慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成</p> | <p>材料： 青蟹(切件) 一斤</p> <p>步驟： 1. 爆香薑蔥，下青蟹件炒熟 2. 灑酒後加入調味略炒即成</p> | <p>材料： 帶子 五份二斤 蒜苗 三份一斤 竹筍 三份一斤</p> <p>步驟： 1. 竹筍汆水後備用 2. 帶子用鹽及胡椒粉略醃備用 3. 爆香薑片，下帶子、蒜苗及竹筍同炒至熟 4. 下調味略炒即成</p> | <p>材料： 大魚魚腩 十兩 番茄(切件) 三個</p> <p>步驟： 1. 大魚魚腩用胡椒粉、鹽及生粉略醃備用 2. 下油及薑片將大魚魚腩煎至兩面呈金黃色，盛出備用 3. 下番茄件略炒，大魚魚腩回鑊同炒 4. 加入少量清水、少許鹽及糖同煮至汁收即成</p> |